BAB 7

Senam Irama

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan senam irama tanpa alat, antara lain:
- langkahkan kaki
- mengayun satu lengan
- mengayun dua lengan
- melangkah dan mengayun

Uraian Materi

Di depan tadi kalian telah diperkenalkan dengan teknik dasar senam. Pada bab ini, kalian akan mempelajari lebih jauh tentang senam yang diiringi dengan musik/irama. Oleh karena senam ini diiringi musik/irama, maka disebut dengan senam irama.

Coba kalian perhatikan di beberapa lingkungan kerja, terutama di kantor pemerintahan. Setiap hari Jumat, di berbagai kantor pemerintahan dilakukan kegiatan senam irama. Tujuannya adalah, untuk melatih dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap terjaga kesehatannya.

Tentunya kalian ingin sehat, bukan? Sudah barang tentu, semua orang ingin memiliki badan sehat dan kuat. Adakah kegiatan senam irama di sekolahmu? Jika ada, setiap hari apakah dilaksanakan senam irama? Agar badan tetap sehat, kuat, dan energik, mari kita lakukan senam irama. Jika belum bisa, mari kita pelajari dan praktikkan bersama-sama teknik dasar senam irama berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:
1. mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.
2. mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan.
3. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan.
4. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak melangkah dan mengayun.

Senam irama merupakan bentuk-bentuk gerakan senam yang diikuti dengan irama. Irama yang mengiringi berupa musik, tepukan tangan, hitungan, atau ketukan yang diberikan oleh pemberi aba-aba. Tekanan dalam senam irama ada pada irama, fleksibilitas, kontinuitas gerak, dan irama pengiringnya. Keempat hal tersebut dapat dukungan dengan melakukan latihan-latihan senam irama secara teratur dan disiplin. Latihan senam irama yang baik dilakukan secara bersama-sama sehingga akan terlihat gerakan yang kompak dan serasi.

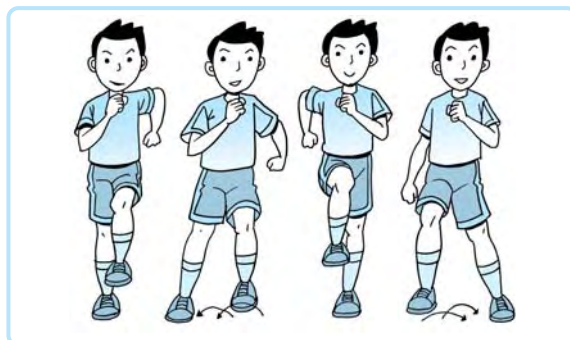
Latihan-latihan pada tahap awal berupa teknik-teknik dasar senam irama. Gerakannya antara lain gerak langkah kaki, ayunan tangan, serta kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan tangan. Untuk lebih jelasnya ikuti pembahasan berikut ini.

A. Gerakan Melangkahkan Kaki

Gerakan-gerakan langkah kaki meliputi:

1. *Jalan di Tempat Melangkah*

Pelaksanaannya:

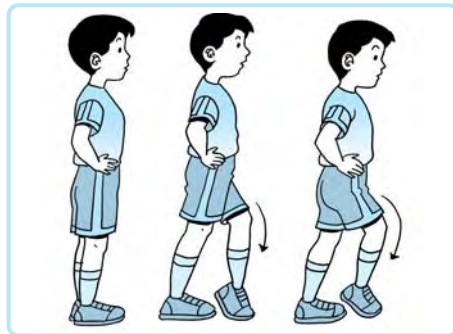
a. Hitungan 1–3 = jalan di tempat.
b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
c. Hitungan 5–7 = jalan di tempat.
d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.1 Jalan di tempat melangkah

Lakukan gerakan-gerakan jalan di tempat kemudian melangkah ke samping, ke depan, ke belakang, dan serong berulang-ulang hingga tercipta koordinasi gerak yang baik.

2. *Langkah Biasa*

Pelaksanaannya:

a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
b. Hitungan 1–2 = Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
c. Hitungan 3–4 = Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.2 Langkah biasa

B. Gerakan Mengayun Lengan

1. Mengayun Satu Lengan

a. Mengayun tangan ke atas

Pelaksanaannya:

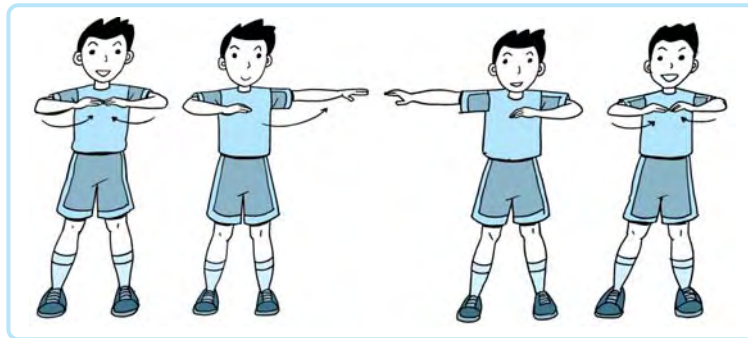
- Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1–2 = Ayunkan tangan kanan ke atas 2× hitungan, kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3–4 = Ayunkan tangan kiri ke atas 2× hitungan, kembali ke setiap semula.
- Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.3 Mengayun tangan ke atas

b. Mengayun tangan ke samping

Pelaksanaannya:

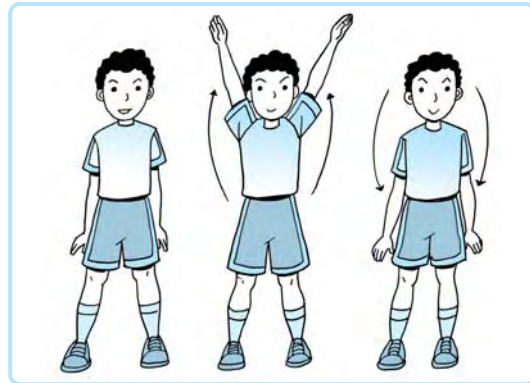
- Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan ditekuk di depan dada.
- Hitungan 1–2 = Ayunkan tangan kiri ke kiri 2× hitungan.
- Hitungan 3–4 = Kembali tangan kiri ditekuk.
- Hitungan 5–6 = Ayunkan tangan kanan ke kanan 2× hitungan.
- Hitungan 7–8 = Kembali tangan kanan ditekuk di depan dada.
- Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.4 Mengayun tangan ke samping

2. Mengayun Dua Lengan

a. Mengayun kedua lengan ke atas

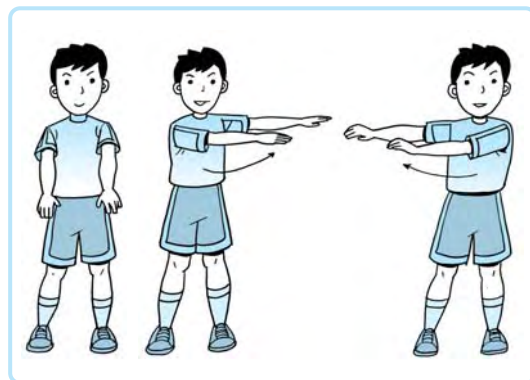
Pelaksanaannya:

- Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1–3 = Ayun kedua lengan ke atas 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 5–7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas.
- Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- Lakukan berulang-ulang 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.5 Mengayun kedua lengan ke atas

b. Ayunan kedua lengan ke samping

Pelaksanaannya:

a. Berdiri.
b. Kedua tangan diluruskan ke depan.
c. Hitungan 1–3 = Ayun kedua tangan ke samping kiri 3× hitungan.
d. Hitungan 4 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
e. Hitungan 5–7 = Ayun kedua tangan ke samping kanan 3× hitungan.
f. Hitungan 8 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
g. Lakukan gerakan mengayun kedua lengan ke kiri dan ke kanan 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.6 Mengayun kedua lengan ke samping

Nilai yang didapat dari gerakan melangkah dan mengayun adalah:

a. Nilai disiplin
   Bergerak secara berulang-ulang mengikuti perintah, (aba-aba), kecepatan antara gerak dan irama.
b. Nilai estetika toleransi
   - Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara perlahan mengikuti irama/musik.
   - Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dilakukan secara lemah, lembut, serasi, dan harmonis.
c. Nilai keluwesan
   Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang diiringi musik secara berulang-ulang menghasilkan gerakan yang luwes/gemulai.

C. Melangkah dan Mengayun

Gereakan ini merupakan gabungan antara gerakan melangkahkan kaki dan mengayun lengan yang diiringi irama.

Tujuannya:

- Merangkaikan gerakan secara harmonis.
- Menampilkan gerakan yang indah.

Gerakan melangkah dan mengayun terdiri atas:

1. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Atas

Pelaksanaannya:

a. Sikap aural berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
b. Hitungan 1–3 = Kaki kiri melangkahkan serong ke depan diikuti gerakan engayun kedua tangan ke belakang 3× hitungan.
c. Hitungan 4 = Kembali ke sikap berdiri tegak, kedua kaki rapat kedua tangan di samping badan.
d. Hitungan 5–7 = Kaki kanan melangkah serong kanan lutut ditekuk, diikuti ayunan kedua lengan ke atas belakang 3× hitungan.
e. Hitungan 8 = Kembali ke sikap semula.
f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

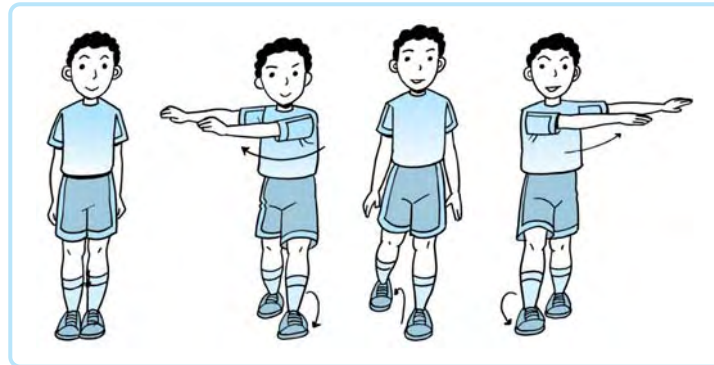
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.7 Melangkah dan mengayun ke atas

2. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping

Pelaksanaannya:

a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
b. Hitungan 1–2 = Kaki kiri melangkah ke depan dua langkah.

c. Hitungan 3–4 = Ayun kedua tangan ke samping kanan 2× hitungan.
d. Hitungan 5–6 = Kaki kanan mundur dua langkah.
e. Hitungan 7–8 = Ayun kedua tangan ke samping kiri 2× hitungan.
f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.8 Melangkah dan mengayun ke samping

Rangkaian senam irama tanpa alat melangkah dan mengayun disertai iringan irama. Sehingga menciptakan nilai-nilai.

a. Kedisiplinan
   - Mengikuti gerakan melangkah dan mengayun dengan serasi dan harmonis.
   - Ketepatan gerakan dengan irama.
b. Estetika
   - Gerakan menjadi indah dan menarik.
   - Terciptanya gerakan seni.
c. Toleransi
   - Gerakan mengikuti kelompok.
   - Kebersamaan.

Rangkuman

Senam irama adalah gerakan senam yang diikuti irama atau ritme yang mengutamakan keindahan, kehalusan, keluwesan, keharmonisan gerak, dan ketepatan gerak terhadap irama pengiringnya.

Teknik dasar gerakan senam irama, meliputi:

1. Gerakan langkah kaki.
2. Gerakan mengayun satu lengan.
3. Gerakan mengayun dua lengan.
4. Gerakan melangkah dan mengayun.

Gerakan-gerakan tersebut di atas dapat dikuasai dengan baik melalui latihan yang disiplin dan teratur.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Senam kesegaran jasmani, senam poco-poco, dan senam pagi Indonesia termasuk dalam ....
   a. senam irama
   b. senam lantai
   c. senam ketangkasan
   d. senam militer
2. Kaki yang melangkah pertama kali pada langkah biasa adalah ....
   a. kaki kiri
   b. kaki kanan
   c. kaki kiri dan kanan
   d. bebas
3. Induk organisasi senam Indonesia adalah ....
   a. Perbasi
   b. Persani
   c. Percasi
   d. Perbakin
4. Gerakan senam irama menekankan pada ....
   a. irama
   b. kelenturan tubuh
   c. kontinuitas gerak
   d. a, b, dan c benar
5. Istilah lain untuk langkah biasa adalah ....
   a. bytrek pass
   b. loopass
   c. wisselpass
   d. wallpass
6. Hitungan ke-3 dan 4, langkah biasa adalah ....
   a. melangkah
   b. merapatkan
   c. melompat
   d. melayang
7. Sebelum melakukan senam terlebih dahulu melakukan ....
   a. cooling down
   b. warming up
   c. loopass
   d. walking
8. Mengayun satu lengan ke atas sikap awal adalah ....
   a. duduk
   b. berdiri tegak
   c. jongkok
   d. berdiri istirahat
9. Gerakan mengayun tangan, melatih otot ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. bahu
   d. pinggang
10. Gerakan melangkah kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri pada jalan di tempat, melangkah pada hitungan ....
   a. 1–3
   b. 4
   c. 5–7
   d. 8

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa yang dimaksud senam irama?
2. Apa manfaat senam irama menurut pendapatmu?
3. Sebutkan tekanan dalam senam irama?

4. Perhatikan gambar berikut ini.

Bagaimana cara melakukan gerakan melangkah dan mengayun kedua lengan ke atas.

5. Perhatikan gambar berikut ini.

Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan ke atas dengan satu tangan?

III. Ujian Praktik

1. Praktikkan gerakan langkah biasa!
2. Praktikkan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan tangan!
3. Praktikkan gerakan ayunan dengan satu tangan!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.